

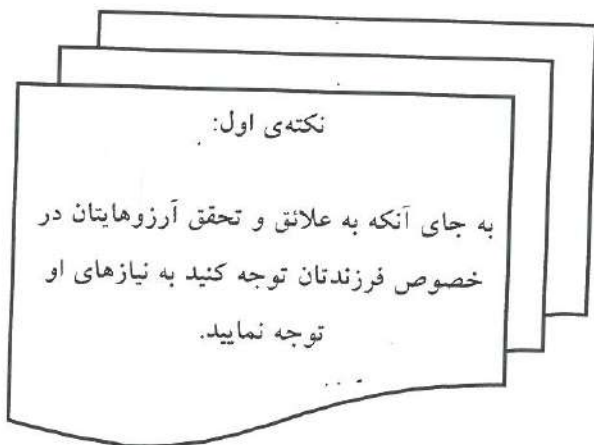
۱

فصل

تغییر را به تدریج ایجاد کنید
مراقب مداخله باشید
نزاع والدین با یکدیگر
پرسش‌نامه‌ی رفتاری کودک
پرسش‌نامه‌ی رفتاری والدین

فصل اول

برقراری ارتباط دوستانه^۱



ممکن است به دلیل ارتباط دوستانه‌ای که با فرزند خود دارید، این فصل را نخوانده رها کنید. به هر حال این فصل اساس و پایه‌ی تمام کارهایی است که انجام خواهید داد و چارچوبی را در زمینه‌ی ابراز دوستی به فرزندتان در تمام موقعیت‌ها، حتی در هنگام عصبانیت ارائه می‌دهد و شما را توانا می‌سازد. اگر چه شما قوانینی وضع می‌کنید اما در همان حال نیز فرزندتان را دوست دارید و بدون توجه به مقدار دوست داشتن، ممکن است با او محترمانه و به طور صحیحی رابطه برقرار کنید. البته این نوع برقراری ارتباط خیلی سخت است. این نوع ارتباط یک ارتباط طبیعی انسانی است. طبیعتاً ما می‌خواهیم از خود در مقابل دردی که آن مشکلات ایجاد می‌کنند، حمایت کنیم. ما شروع به دیدن اشخاصی می‌کنیم که زمانی با آن‌ها مشکل داشتیم و در نقطه‌ی مقابل «مشکلی» که باید آن را حل کنیم. زمانی که این امر اتفاق می‌افتد، خطر از دست دادن درک عمیق و شناخت کامل فرد وجود دارد و در نتیجه به گونه‌ای رابطه برقرار می‌کنیم که می‌خواهیم او را کنترل کنیم. زمانی که پسرمان دیلان مشکل جدی رفتاری داشت او احساس نمی‌کرد. اگر چه من و او در یک جهت بودیم، هر روز نزاع و دعوایی بین ما وجود داشت، تنازع بر سر آرزوهایمان که هر دو در پایان روز احساس می‌کردیم شکست

خورده‌ایم. من نمی‌دانستم چه کار کنم و یا چگونه به او کمک کنم. زمانی که شروع به آموزش معنادرمانی کردم دیلان هشت ساله بود و نشانگان و علائم او خیلی جدی و سخت بود. او ناتوانی در خواندن^۱ داشت اما با این وجود تشخیص داده نشد. از طرفی آنقدر احساس امنیت نمی‌کرد که در مورد مشکلاتی که داشت، با ما مشورت کند.

دیلان اغلب به خاطر فریاد کشیدن، و آسیب رساندن، از سوی والدین و خواهرش تنبیه می‌شد. او بیشتر وقت‌ها عصبانی بود و اغلب همکاری نمی‌کرد و از انجام دادن کارها امتناع می‌ورزید. بر سر پدر و مادر خود فریاد می‌کشید و دارای خشم انفجاری بود. در طی یکی از این عصبانیت‌ها، در کمد را شکست. در مراحل بعدی دیوار اتاقش را سوراخ کرد. دائماً با والدینش بحث می‌کرد و به نظر می‌رسید نمی‌تواند با خواهرش همکاری کند و یا در کنار او باشد. به قوانین احترام نمی‌گذاشت، عمداً افراد را ناراحت می‌کرد و یا به آنان آسیب می‌رساند. نسبت به سال‌های گذشته بیشتر پیش‌فعال و غیراجتماعی هم شده بود و قادر به برقراری ارتباط دوستانه و پایدار در مدرسه نبود. اغلب به خانه‌ی دوستانش برای بازی دعوت نمی‌شد و همیشه از نداشتن دوست شکایت می‌کرد. آن قدر پیش‌فعال و داوای مشکل اجتماعی بود که کودکان دیگر تمایل نداشتند با او بازی کنند و دائماً از سوی آنان مورد انتقاد فرار می‌گرفت، دیلان، از دست آن‌ها شکایت می‌کرد و یا توضیحات مبهمی می‌داد برای مثال می‌گفت: نمی‌خواهد با یک کودک خاص بازی کند زیرا او «احمق» است و یا دلایل دیگر نظیر این که «لذت نمی‌برم» او خیلی از روزها با گریه از مدرسه به خانه می‌آمد و می‌گفت از مدرسه متنفر است. به نظر می‌رسید که دیلان افسرده است. او در مورد اشتباهاتش خیلی حساس بود و اغلب از این که نتواند کاری را انجام دهد، نمی‌ترسید. آستانه‌ی تحمل پایینی داشت و زمانی که سعی می‌کرد کاری را انجام دهد آن را به راحتی رها می‌کرد و از انجام آن منصرف می‌شد. اغلب چیزها را با عصبانیت، و گریه و زاری یرتاب می‌کرد. همیشه در زمان خواب، از این که در طول روز، پدر و مادرش را ندیده است شکایت داشت و غالباً از به خواب رفتن می‌ترسید و گاهی کابوس شبانه داشت. مسئولیت اشتباه خود را نمی‌پذیرفت و همیشه به خاطر اشتباه خود، دیگران را سرزنش می‌کرد. او خود را هم سرزنش می‌کرد، گاهی شکایت می‌کرد که «کند ذهن و خنگ» است و بعضی وقت‌ها هم ادعا می‌کرد که قدرت فوق العاده‌ای دارد. به نظر می‌رسید که عقده‌ی تنهایی هم دارد، اغلب نقاشی می‌کشید، بازی می‌کرد، و یا در مورد آن صحبت می‌کرد. تحمل ناکامی، توانایی تحصیلی، اعتماد به نفس و عزت نفس او خیلی کاهش

ارتباط دوستانه: راهنمایی به جای کنترل

برای برقراری ارتباط دوستانه باید دریچه‌ی قلب خود را به سوی اشخاص گشود. چگونه می‌توان با دیگران ارتباط دوستانه‌ای برقرار کرد؟ با تلاش در جهت کنترل افراد و تبدیل آن‌ها به اشخاصی که ما می‌خواهیم، دریچه‌ی قلب خود را به سوی آنان می‌بندیم. اگر سعی در کنترل دیگران دارید، مخصوصاً از راه خشونت غیر ممکن است بتوانید ارتباط دوستانه‌ای برقرار کنید. رفتار دوستانه می‌تواند کودکان را راهنمایی و حمایت کند، اما آنان را کنترل نمی‌کند. اگر فکر می‌کنید که سعی در کنترل کودک خود ندارید، مطالب را بخوانید زیرا گاهی برای والدین تشخیص این امر دشوار است. ما اغلب دچار اشتباه می‌شویم و فکر می‌کنیم علاقه و عشقی که نسبت به فردی داریم با ارتباط دوستانه یکی است. عشقی که نسبت به کودک خود دارید احتمالاً قوی‌ترین احساسی است که شما تا به حال داشته‌اید. اما احساس دوستی و برقراری ارتباط دوستانه یکی نیستند. برای برقراری ارتباط دوستانه ما باید با فردی که او را دوست داریم «همراه باشیم» و آنچه که او تجربه می‌کند را احساس کنیم و سعی کنیم دنیا را از دریچه‌ی چشم او ببینیم. برای دوست داشتن فردی، باید بر نیازهای او تمرکز کرد. متأسفانه وقتی فردی را دوست داریم، کارهای متفاوت و در خلاف جهت انجام می‌دهیم و سعی می‌کنیم او را وادار کنیم به طریقی که ما می‌خواهیم، احساس کند و دنیا را همانگونه که ما می‌بینیم، ببیند. به جای تمرکز بر نیاز او، بر فردی که می‌خواهیم باشد، تمرکز می‌کنیم. برای مثال، می‌خواهیم کودکمان شاد باشد اما غمگین، عصبانی و ترسو نباشد و نمی‌خواهیم احساس ناراحت کننده‌ای را که کودکمان تجربه کرده است را تجربه کنیم زیرا آن احساسات خیلی دردناک هستند. اگر نتوانیم یک رابطه‌ی دوستانه با کودک خود ایجاد کنیم او راه‌های دیگری برای تماس با ما از لحاظ هیجانی پیدا خواهد کرد و آن راه‌ها همیشه خوش آیند و لذت بخش نیستند.

برای بقا باید ارتباط هیجانی داشته باشیم

شما می‌توانید رفتار کودکان را تلاشی در برقراری ارتباط هیجانی با خود، تفسیر کنید. زمانی که کودک به قدر کافی احساس امنیت نکند یا آن قدر شجاع و جسور باشد که به برقراری ارتباط دوستانه اقدام کند، می‌تواند هر ارتباط هیجانی را که می‌خواهد، برقرار کند. ممکن است شما اهمیت آن را درک نکنید، اما برقراری ارتباط هیجانی با دیگران آن قدر مهم است که بقای افراد به آن بستگی دارد. در

سال ۱۹۴۰، رنه اسپیتز^۱ روان‌پزشک کودک، جامعه‌ی پزشکی را با نشان دادن فیلمی دلخراش و ناراحت کننده، تکان داد. گروهی از نوزادان به دلیل این که مادرانشان در زندان به سر می‌بردند، در مؤسسات نگهداری می‌شدند. اسپیتز نشان داد که اگر چه تمام نیازهای فیزیولوژیکی نوزادان برآورده می‌شد، اما بعضی از آنان به دلیل نیازهای هیجانی ارضاً نشده، از پای در می‌آمدند. در زمان نشان دادن فیلم، این مسئله مورد توجه قرار گرفت که زمانی که نوزادان در آغوش گرفته می‌شدند، بیشتر گریه می‌کردند. حتی اگر چه جای آن‌ها تمیز بود و همه‌ی نیازهای غذایی و دارویی آن‌ها تأمین شده بود. اما به دلیل این که آن‌ها قادر به برقراری ارتباط هیجانی با دیگران نبودند از پای در می‌آمدند.

کودکان به طریقی که می‌توانند، به برقراری ارتباط اقدام خواهند کرد

در حدود ۱۸ ماهگی، اگر کودکان احساس امنیت نکنند و یا به قدر کافی شجاعت روبه‌رو شدن با آسیب را نداشته باشند، از لحاظ هیجانی به والدین وابسته می‌شوند. حدود همان زمان، بچه‌ها شروع به گفتن کلمه‌ی «نه» کرده و نافرمانی می‌کنند، که این کار اغلب، والدین را عصبانی می‌کند. ما می‌توانیم قوی‌ترین روابط هیجانی را از عشق گرفته تا خشم برقرار کنیم. در مورد آن فکر کنید. آیا تا به حال از فردی آن قدر عصبانی بوده‌اید که دائماً فکرتان را مشغول کرده باشد، نتوانید کارت‌تان را انجام دهید و حتی نتوانید بخوابید؟ این یک رابطه‌ی قوی هیجانی است. خشم در حالی که به ما اجازه می‌دهد از خود محافظت کنیم، راهی برای برقراری ارتباط هیجانی را فراهم می‌کند. بچه‌ها، تنها افرادی نیستند که خشم را برای برقراری ارتباط هیجانی به کار می‌برند بلکه همه‌ی ما اینگونه هستیم. من با بسیاری از زوج‌ها در این زمینه کار می‌کنم، زیرا آن‌ها فراموش کرده‌اند و یا هرگز یاد نگرفته‌اند که با روش دیگری ارتباط برقرار کنند. راه دیگری که کودکان برای برقراری ارتباط با والدینشان به کار می‌برند «استفاده از دکمه‌ی نجات والدین» است. برای بیشتر ما تشخیص ارتباط دوستانه از ارتباط نجات بخش بسیار مشکل است. گاهی کودکان از طریق جیغ و فریاد و از طریق فشار بر دکمه‌ی نجات بخش والدین، سعی در برقراری ارتباط دارند و اگر والدین در این زمینه به طور خاص به نیاز آن‌ها توجه کنند ممکن است کودکی را داشته باشند که همیشه داد و فریاد به راه می‌اندازد. علامتی که نشان می‌دهد کودکان از این طریق به برقراری ارتباط پرداخته‌اند، این است: «مامی ی ی ی ی ی، من نمی‌توانم آن را پیدا کنم» یا «ددی ی ی ی ی ی، من نمی‌توانم آن کار را انجام دهم خیلی سخت است. من مریض هستم.» اگر